



Свобода от зависимости



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Эта брошюра предназначена в первую для тех курильщиков, у которых хотя бы раз в жизни возникала мысль или намерение бросить курить. Однако она будет полезна и тем, кто уже пробовал избавиться от этой привычки, но результатов это не принесло. Некурящие люди, которые вынуждены находиться среди курильщиков, но которых заботит собственное здоровье и самочувствие их близких, также найдут в данной брошюре полезные советы о том, как убедить курящих бросить курить и помочь им освободиться от табачной зависимости.

Большинство людей не курит

В Эстонии не курит 71% взрослого населения.

Курение не является нормой повседневной жизни. Такой нормой, скорее, является жизнь без табака. Курение – это образ жизни, оказывающий разрушительное влияние как на здоровье человека, так и на экономику государства.

Знаете ли Вы цену курения?

- По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 9 секунд в мире от курения умирает один человек.
- В Европе каждую неделю от табака погибает 23 000 человек.
- В Эстонии выкуривается 3000 тонн табака в год, что, по экспертной оценке Всемирного банка, вызывает около 3000 новых случаев заболеваний и 2000 смертей у людей среднего возраста.
- В Эстонии курение стало причиной инвалидности около 7000 человек трудоспособного возраста.
- В Эстонии ежегодно 400-450 семей лишаются значительной части семейного дохода из-за смерти от курения работающего главы семьи.
- Например, выкуривая в день пачку сигарет, которая стоит 3 евро, Ты затрачиваешь 90 евро в месяц и около 1100 евро в год.

- В Эстонии случается около 250 пожаров, непосредственной причиной которых является курение.
- Для работодателя курящие работники являются прямым источником расходов с учетом дополнительных затрат на вентиляцию и уборку, рабочего времени, которое тратится на курение, более частых проблем со здоровьем у курильщиков и обусловленной этим необходимостью поисков замещающего персонала.

Курильщик, лучший шаг навстречу здоровью – это отказ от табака!

Мы все рождаемся некурящими, то есть курение – это приобретенная привычка. Отказ от курения это не отказ от чего-то хорошего, а важная победа над собой и над табаком.

Не все приведенные в этой брошюре советы хороши для каждого, поэтому выберете то, что подходит именно Вам. Чтобы решить, правильное ли время Вы выбрали для отказа от курения, ответьте на нижеследующие вопросы и подсчитайте, сколько баллов «да» и «нет» Вы набрали:

Почему я хочу бросить курить?

	Да	Нет
У меня возникли проблемы со здоровьем	2 балла	2 балла
У меня возникли финансовые проблемы	2 балла	2 балла
Я планирую завести ребенка	3 балла	-
Мой некурящий партнер не переносит курения	2 балла	2 балла
В моем кругу курение не поощряется	1 балл	1 балл
Мое рабочее место предназначено для некурящих	1 балл	1 балл
Меня беспокоит запах табака, исходящий от моей одежды	1 балл	1 балл
Меня беспокоит темный налет исходящий от моей одежды	1 балл	1 балл
Меня беспокоит серый цвет моего лица	1 балл	1 балл
Сложите полученные баллы		

Значительный перевес ответов «да» означает, что сейчас самое правильное время бросить курить.

Нет ни одного серьёзного аргумента в пользу курения. Есть только целый ряд надуманных объяснений этой пагубной привычки, которую поддерживает зависимость от никотина и которая служит оправданием привычного образа жизни. Вот несколько примеров:

«Курение помогает мне при общении с друзьями и коллегами, все из которых курят».

Комментарий: это всего лишь ритуальное действие. Веря в то, что курение помогает общению, вы занимаетесь самообманом.

«Курение успокаивает меня и доставляет мне удовольствие».

Комментарий: Входящий в состав табака никотин является сильнодействующим ядом, который сначала возбуждает нервную систему, а затем оказывает на неё затормаживающее действие. Цена временного наслаждения и бодрости опасно велика, когда такой эффект достигается с помощью табака. Для этой цели существует множество других менее вредных способов.

«Я курю столько лет, что теперь уже не имеет смысла от этого отказываться».

Комментарий: Никогда не поздно отказаться от курения. Риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательных путей и злокачественных опухолей значительно снижается даже в том случае, если перед тем, как бросить, человек курил несколько десятилетий.

Не ищите приведенных здесь и других оправданий своей слабости к курению. Оставайтесь верны принятому решению!



Принятие решения

Часто возникает вопрос: бросить ли курить сразу или постепенно, понемногу снижая количество выкуриваемых сигарет? Опыт показывает, что более успешны те, кто бросает курить сразу. Наилучший результат достигается тогда, когда человек отказывается от курения вместе с другими товарищами по несчастью.



Самое главное – это принять РЕШЕНИЕ бросить курить.

Необходимо правильно выбрать подходящий день.

Для начала новой жизни некурящего человека выберите какой-нибудь спокойный день, например, первый день отпуска или день, который отличается от обычного ритма Вашей жизни. Если в ближайшее время ожидается какой-нибудь праздник/день рождения/мероприятие, когда будет трудно удержаться от курения, выберите дату через три дня после этого события.

Предварительно избавьтесь от всего, что было связано с прежним образом жизни и использовалось в связи с курением (от сигарет и других табачных изделий, пепельниц, зажигалок и т.д.). Своё твёрдое решение «это моя последняя сигарета» отметьте каким-нибудь запоминающимся ритуалом. Заключите пари и\или найдите человека, который поможет Вам не свернуть с выбранного пути.

Психологически подготовьте себя к тому, чтобы наполнить первый день без сигарет новым содержанием, сделав его необыкновенным и запоминающимся.

Желательно завести дневник, куда вы сможете записывать свои чувства, переживания и успехи.

Отказ от курения изменит весь ваш прежний образ жизни

В течение 2-недельного подготовительного периода:

- Не курите, когда делаете какое-либо дело. Отведите для курения определенное время. Например, если вы привыкли курить, сидя за рулём, то теперь, чтобы покурить, остановитесь и выйдите из машины.
- Не курите также во время отдыха, будь то дома или на работе. Сначала отдохните и только потом специально идите покурить.

- Переложите сигареты, зажигалку, пепельницы в непривычное для Вас место. Организуйте для себя дома свободные от курения зоны и постоянно их расширяйте.
- Записывайте, что конкретно Вы чувствуете после каждой выкуренной сигареты!

Сформируйте в себе убежденность в том, что курение, которое раньше было для Вас чем-то обыденным, на самом деле является для Вас непривычным занятием!

Определите степень своей наркотической зависимости, пройдя тест Фагерстрёма:

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда после утреннего пробуждения Вы закуриваете свою первую сигарету?	В течение первых 5-ти минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 31-60 минут	1
	Позже, чем через час	0
Трудно ли для Вас не курить в местах где это запрещено?	Да	1
	Нет	0
Какая из всех выкуренных в течение дня сигарет доставляет Вам наибольшее пробуждения удовольствие?	Первая после утреннего	1
	Любая	0
Сколько сигарет Вы обычно выкуриваете за день?	31 и более	3
	21-30	2
	11-20	1
	10 и менее	0
Курите ли Вы в первую половину дня больше, чем во вторую?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы и тогда, когда, будучи больным, Вы вынуждены почти целый день лежать в постели?	Да	1
	Нет	0

8-10 баллов = очень сильная зависимость от никотина

6-7 баллов = сильная зависимость от никотина

4-5 баллов = умеренная зависимость от никотина

0-3 баллов = слабая зависимость от никотина

NB! Полученная сумма баллов поможет также определить необходимость использования вспомогательных средств (пластыря или лекарственного препарата). Перед их использованием обязательно проконсультируйтесь с врачом, так как некоторым людям эти средства могут быть противопоказаны.

Воплощение решения в жизнь



Первый день без курения

- Найдите себе занятие, которое отвлечёт вас от курения: спорт или что-либо другое!
- Проявите активность, навестите некурящих друзей, прогуляйтесь, сходите в кино, театр и т.д!
- Избегайте стрессовых ситуаций!
- Ведите дневник!

Второй день без курения

Вам придется бороться с возможным никотиновым голодом

- Выпейте в течение дня 6-8 стаканов воды!
- В случае появления нервозности вдохните полные лёгкие воз-духа, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдох-ните! Вы убедитесь, что за это время у вас пропадет желание сказать кому-то что-либо плохое.
- Займитесь спортом, проводите время в компании некурящих!
- Жуйте жвачку, не содержащую сахара!
- Избегайте сладкого!
- Знайте, что все неприятные ощущения носят кратковременный характер и указывают на то, что Ваш организм справляется с никотиновой зависимостью.

Третий день без курения

Держитесь!

Вы начинаете искать предлог для того, чтобы снова взяться за сигарету

- Попробовав выкурить хотя бы одну сигарету, вы вновь начнёте курить и будете себя укорять за то, что не смогли устоять.
- Даже сигареты с малым содержанием никотина не снижают никотиновую зависимость: в действительности Вы получите от них привычную порцию никотина, так как будете делать более

глубокие затяжки и дольше задерживать дым в легких.

- В своем дневнике перечислите причины, почему Вы решили бросить курить.

Четвертый день без курения

Поздравляем и желаем дальнейших успехов!

Вы преодолели три самых трудных дня!

- Избегайте конфликтных ситуаций как дома, так и на работе, то есть «сначала подумайте, потом скажите».
- Ни в коем случае не употребляйте алкоголь в течение первых двух недель. В последующие два месяца алкоголь можно употреблять в небольших количествах в компании некурящих людей.
- Отказавшись от курения, посчитайте деньги, сэкономленные на сигаретах, которые вы не купили, и прикиньте, сколько Вы будете экономить в будущем.

Как оставаться некурящим

Стать некурящим человеком проще, чем оставаться им. Самое главное не свернуть с выбранного пути в течение первого месяца. По истечении этого периода люди гораздо реже возвращаются к старой привычке. Если Вы не курите 12 месяцев с того дня, как отказались от курения, Вы стали некурящим человеком.

Наиболее частые причины, по которым люди возвращаются к курению:

Стрессовая ситуация

Для снятия стресса необходимо сознательно избегать привычной сигареты и использовать для этого более эффективные средства (расслабляющие физические упражнения, отдых, смену обстановки, любимое занятие и т.д.).

Проявление абстинентных симптомов

У большинства бросивших курить людей, следовавших вышеприведенным советам, не наблюдается каких-либо особых проблем или расстройств. Первоначально желание курить, объясняемое нехваткой ежедневной дозы никотина и/или очень сильно укоренившейся привычкой, может проявляться в виде необъяснимого угрюмости, повышенной раздражительности, быстрой смены настроений, общего беспокойства, бессонницы

и т.п. Все эти симптомы быстро проходят. Понимая причину их происхождения, проявляя твердость характера и предпринимая активное противодействие, вы сможете легко преодолеть все эти трудности. Если же эти симптомы будут продолжаться слишком долго, обратитесь за помощью к врачу.

Курение в ближайшем окружении

Чтобы не поддаться влиянию окружающих Вас курящих людей, необходимо первое время держаться от них в стороне. Ищите себе единомышленников среди некурящих. Позже, когда Вы будете уверены в себе и привыкнете к своему новому образу жизни, прежнее окружение уже не сможет влиять на вас. Наоборот, своим примером и настроем Вы будете оказывать положительное влияние на других.

Употребление алкоголя

Часто случается так, что недавно бросивший курить человек, попадает в компанию, где он употребляет алкоголь вместе с курящими людьми, и не может устоять против желания закурить. Обычно за первой сигаретой следует вторая и т.д., что сопровождается искренней верой в то, что завтра снова можно будет жить без сигарет. В большинстве случаев, однако, это не удается.



Верьте в себя

Что же делать, если Вы потерпели фиаско? Ни в коем случае не стоит отчаиваться и заниматься самобичеванием. Начинать новую попытку сразу же после неудачи тоже не рекомендуется. Целесообразнее всего взять «тайм-аут» на пару недель и проанализировать причины неудачи. Именно честный самоанализ, накопление новых сил и умение учиться на своих ошибках помогут Вам быстро начать всё сначала и достичь своей цели.

Все то, что Вы прочитали в этой брошюре, поможет Вам реализовать себя. Не всем легко отказаться от табака, но мудрость и упорство приведут вас к намеченной цели.

Самую новую информацию о кабинетах, оказывающих услуги, связанные с отказом от курения, можно найти в Интернете www.tai.ee и www.terviseinfo.ee

